

لماذا نشعر بالهبوط بعد رمضان؟.. استشاري نفسي يوضح الأسباب والحلول

25 مارس، 2026



قال استشاري الطب النفسي الدكتور عبدالإله الحديثي إن انتهاء رمضان قد يصاحبه عدة تغيرات نفسية وجسدية، أبرزها اضطراب النوم نتيجة تغير مواعيد النوم، انخفاض مستوى الدوبامين بعد الروتين المكثف للعبادات والاجتماعيات، وشعور مؤقت بالفراغ النفسي بعد انتهاء الهدف الموسمي. كما أشار إلى تأثير العودة المفاجئة للنظام الغذائي غير المنتظم والسكريات على الطاقة والمزاج، بالإضافة إلى ضغط العودة للعمل وانخفاض الروابط الاجتماعية مقارنة بأجواء رمضان.

حلول علمية لتعزيز التكيف النفسي

وقدم الدكتور الحديثي حلولاً علمية مختصرة للتكيف مع هذه التغيرات، منها إعادة ضبط النوم تدريجيًا مع التعرض لضوء الشمس صباحًا، الحفاظ على جزء من الروتين الرمضاني مثل صلاة الليل أو وقت هدوء يومي، وتنظيم مستويات الدوبامين من خلال الرياضة الخفيفة ووضع أهداف يومية صغيرة. كما نصح باتباع نظام غذائي متوازن،

والعودة التدريجية للعمل لتخفيف الضغط النفسي، وتعزيز التواصل الاجتماعي لتقليل الشعور بالوحدة.

استعادة التوازن وإعادة بناء المعنى

وأشار الحديثي إلى أهمية وضع أهداف شخصية وصحية ودينية بعد رمضان لإعادة الدماغ إلى مسار واضح، مؤكدًا أن معظم الأشخاص يتكيفون مع العودة للروتين الطبيعي خلال أسبوع إلى أسبوعين، ويستعيدون استقرارهم النفسي والطاقة تدريجيًا.